

|  |
| --- |
| የአየር ጠባይ ለውጥና ጤንነት – ለሚደርስብዎት ችግርና የርስዎን ጤናማነት ለማሻሻል (የአየር ጠባይ ለውጥን በማቃለል ለጤና ጥቅም ይተባበራል)  በአየር ጠባይ ለውጥ ላይ እርምጃ መውሰዱ ጥሩነቱ ለአካባቢው ብቻ ሳይሆን ነገር ግን ለርስዎ ጤና መሻሻልና ገንዘብም ይቆጥብልዎታል።  መኪና ከመንዳት በእግር ወይም በብስክሌታ መጓዙ ከመስተዋት ቤት እጸዋት ማሳደጊያ የሚወጣን ጋዝ መቀነስ እንደሚችሉና እንደ መጠን በላይ ውፍረት፤ ስኳር በሽታና የልብ ህመም ችግር ሊቀንስልዎት ይችላል።  ከዚህ በተጨማሪ የህዝብ መጓጓዣ በመጠቀም የአየር ብክለትንም ይቀንሳል።  ከዝግጁ የሆነ አኗኗር ዘዴ ጋር በብዛት ፍራፍሬ፤ አትክልት እና ሙሉ ጥራጥሪ እህል ያለው ምግብ መብላት፤ የርስዎን አካልና አእምሮ ደህንነት እንዲሻሻልም ሲያደርግ ይህም ጤናማ ክብደት፤ ኮለስትሮል እና ደም ብዛትን ለመቆጣጠር ስለሚረዳ ነው።  እንዲሁም ለሚበሉት የተቀመመና የታሸገን ምግቦች መጠን መቀነስ፤ እንዲሁም የቆሻሻ መጠንን በመቀነስ በመሬት ላይ እንዳይሞላ ያደርጋል።  ከታሸገ ውሃ ወይም ከጣፋጭ መጠጦች በተጨማሪ የቧንቧ ውሃን መምረጡ የሚረዳው ለጤንነትዎና ለአካባቢ ደህንነት ብቻ ሳይሆን ርካሽም ስለሆነ ነው።  ቤትዎን በሚገባ ማሞቁና ማቀዝቀዙ ዓመቱን በሙሉ ምቾትና ጤናማ ሆነው እንዲኖሩ እንደሚረዳና ለኤሌትሪክ ሃይል የሚወጣ ገንዘብን ማዳን።  እነዚህ ጥቅሞች በሙሉ ለጤንነታችን ብቻ ጥሩ ሳይሆን ነገር ግን በጤና አሰራር እና በእኛ አካባቢ ሁኔታ ያሉትን ጥያቄዎች ይቀንሳል። ይህ ለእያንዳንዱ ሰው አሸናፊ ያደርገዋል።  አየር ጠባይ ለውጥ ላይ ጤናማ ሆኖ መቆየት – ለነገ ጤናማ ለመሆን ዛሬ እርምጃ በመውሰድ። |

|  |
| --- |
| To receive this publication in an accessible format phone 1300 761 874 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or email [environmental.healthunit@health.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@health.vic.gov.au)  Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  © State of Victoria, Department of Health, October 2021.  Available from the [Climate change and health – Reducing your impact and improving your health (video) page](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-reducing-your-impact-and-improving-your-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-reducing-your-impact-and-improving-your-health> on the Better Health Channel website. |